



## মনের কথা

মানসিক সমস্যা ও  
তার সমাধান

সাপ্তাহিক ২০০০ পত্রিকার পাঠক-পাঠিকাদের  
মানসিক সঙ্কট ও সমস্যার সমাধান দিচ্ছেন  
মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞ

ডা. মেখলা সরকার

সহকারী অধ্যাপক  
জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট

আপনার প্রশ্ন সংক্ষিপ্ত আকারে  
সাপ্তাহিক ২০০০, ডেইলি স্টার সেন্টার  
৬৪-৬৫ কাজী নজরুল ইসলাম অ্যাভিনিউ  
ঢাকা-১২০৫ এই ঠিকানায় পাঠিয়ে দিন।  
newarticle2000@gmail.com

প্রশ্ন : আমার স্কুলজীবনের একজন ভালো বন্ধু। আমরা একই হোস্টেলে থেকে পড়াশোনা করেছি। দুই বছর থেকে সে চট্টগ্রামে কলেজে পড়ালেখা করে। আমরা সব সময় নিজেদের সমস্যা নিয়ে কথা বলতাম, একে অপরকে সাহায্য করতাম। দিনে পড়ালেখা ছাড়াও নানা ব্যস্ততা থাকে। তাই প্রতিদিন রাতে আমরা ফোনে কথা বলতাম। এখন প্রায় এক মাস থেকে সে আমাকে এড়িয়ে যেতে চায়। প্রায়ই সে কথা দিয়ে কথা রাখে না। আমার খুব খারাপ লাগে। রাগে-অভিমান আমাকে ভুলতে চাই, কিন্তু তাও পারছি না। রাতে ঠিকমতো ঘুমাতে পারি না।

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, সাভার, ঢাকা



উত্তর : আমাদের জীবনে বন্ধুত্ব অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং অনন্য একটি সম্পর্ক। দীর্ঘদিন ধরে পারস্পরিক আস্থা ও বিশ্বাসের ভিত্তিতে তৈরি হওয়া এ সম্পর্কে এক ধরনের গভীর মানসিক নির্ভরতা তৈরি হওয়া স্বাভাবিক। বন্ধুত্বের এ পথচলায় সাধারণ কোনো প্রত্যাশা যখন পূরণ না হয় অথবা অপ্রত্যাশিত কোনো আচরণ ঘটে, তখন সাময়িক কিছু ছন্দপতন হতেই পারে। মনের মধ্যে রাগ বা অভিমান পুষে না রেখে তার সঙ্গে সরাসরি কথা বলুন। জানতে চান আপনার কোনো আচরণে সে কোনো কষ্ট পেয়েছে কিনা। আলোচনা করার সময় কোনো অভিযোগ করা থেকে বিরত থাকুন। তার বক্তব্য মনোযোগ দিয়ে শুনুন এবং প্রয়োজনে 'সরি' বলুন। আপনার জীবনে তার গুরুত্বের কথা সরাসরি জানান। আলোচনার সময় বন্ধুর কোনো মতামত গ্রহণযোগ্য না হলে সরাসরি প্রত্যাখ্যান না করে নিজের যুক্তিগুলো তুলে ধরুন। যদি বুঝতে পারেন কোনো নির্দিষ্ট বিষয় নিয়ে আপনার বন্ধু কোনো অনড় অবস্থানে রয়েছেন, তাহলে সেটা নিয়ে ঘাঁটাঘাঁটি না করে এড়িয়ে যান। আপনার বন্ধুর হঠাৎ করে এড়িয়ে যাওয়াতে মনে মনে খুব বিরক্ত হলে এর তাত্ক্ষণিক প্রতিক্রিয়া থেকে বিরত থাকুন এবং আপনার রাগ প্রশমনে সময় নিন। যে কোনো বন্ধুত্বই একটি চমৎকার অভিজ্ঞতা। আলোচনার মাধ্যমেই আপনার বন্ধুর সঙ্গে সাময়িক এ মনোমালিন্য কেটে যাবে বলে আশা করি।

নিজের ভাই  
অর্থাৎ আমার  
হাজব্যান্ডের সঙ্গেও তার  
হাজব্যান্ডের তুলনা  
করেন। মাঝে মাঝেই  
বিরত হই

এলে আমার ছেলের সঙ্গে তার ছেলের তুলনা করেন। এমনকি নিজের ভাই অর্থাৎ আমার হাজব্যান্ডের সঙ্গেও তার হাজব্যান্ডের তুলনা করেন। মাঝে মাঝেই বিরত হই। আমার ছেলে বড় হচ্ছে, এই তুলনা সেও পছন্দ করছে না- কী করতে পারি?

কণা  
ইস্কাটন, ঢাকা

উত্তর : অনেকে ছোটবেলা থেকেই কিছুটা বেশি কথা বলেন। এটা তাদের ব্যক্তির একটা বৈশিষ্ট্য হতে পারে। তেমনভাবে, নিজেকে নিয়ে বড়াই করা বা নিজের সবকিছুই ভালো- এমনটা মনে করাও কারো স্বভাবজাত হতে পারে। সেক্ষেত্রে, তার সঙ্গে আলোচনা করতে হবে। আপনার নিজের পক্ষে সন্দেহ না হলে আপনার স্বামীর মাধ্যমে বা পরিবারের অন্য জ্যেষ্ঠ কেউ যার কথা আপনার ননাস শোনেন বা মানেন, তাকে দিয়ে জানাতে হবে যে, তার এ ধরনের চরিত্রের কারণে অন্যরা বিরত হচ্ছেন এবং পারস্পরিক সম্পর্কের ক্ষেত্রেও এর প্রভাব পড়ছে। অনেকে তাদের স্বভাবের কারণে অন্যদের যে সমস্যা হচ্ছে তা নিজেরা বুঝতে পারেন না, কিন্তু অন্য কেউ ধরিয়ে দিলে সতর্ক বা সংশোধন হতে পারেন। আবার, এক ধরনের মানসিক রোগ রয়েছে, যাতে আক্রান্ত হলে রোগী স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি কথা বলতে থাকেন, অস্বাভাবিক আনন্দ-ফুর্তি অথবা বিরক্ত বোধ করেন, নিজেকে অতি বিত্তশালী বা ক্ষমতাবান মনে করেন বা নিজেকে নিয়ে অবাস্তব বড়াই করেন, বেশি খরচ করেন অথবা দান করেন, ঘুম কমে যায়। হঠাৎ করে আচরণের এ ধরনের পরিবর্তন লক্ষ্য করা গেলে ব্যক্তি কোনো মানসিক রোগে আক্রান্ত কিনা তা নির্ণয়ের জন্য বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেয়া যেতে পারে। ■

প্রশ্ন : আমার ননাস (স্বামীর বড় বোন) এমনিতে বেশ ভালো হাসিখুশি টাইপ উদমহিলা। তার সমস্যা হচ্ছে তিনি প্রচুর কথা বলেন, যার বেশিরভাগই হচ্ছে বড়াই করা। যেমন, যা কিছু ভালো সবই তিনি করেন- সব ভালো নিয়ম তার বাসায়, তার ছেলেমেয়েরা ভালো, স্বামী-সন্তান সবাই ভালো। সবাই ভালো এতে সমস্যা নেই। কিন্তু সমস্যা হচ্ছে শুধু তুলনা করেন। আমার বাসায়